

スポーツをする中学生用献立(朝食)②

献立名	ご飯 ハムエッグ 玉ねぎとあげの味噌汁 小松菜のおひたし
-----	---------------------------------------

《献立の写真》



栄養量		
エネルギー	600	kcal
たんぱく質	20.2	g
脂 質	13.4	g
炭水化物	95.5	g
塩 分	2.2	g

献立名	材料名	分量(g) 1人分	作り方
ご飯	ご飯	220	
ハムエッグ	鶏卵 ハム 塩 こしょう 油	60 15 0.1 0.01 2	①フライパンを油で熱し、ハムと卵を入れる。 ②塩、こしょうをふる。 ③途中で水を少し入れ、ふたをして蒸し焼きにする。
玉ねぎとあげの味噌汁	じゃがいも 玉ねぎ 厚揚げ にんじん ねぎ 煮干し みそ	36 30 15 6 6 3.6 9.6	①じゃが芋、人参はいちょう切り、玉ねぎはくし型に切る。 ②厚揚げは油抜きし、サイコロに切る。 ③煮干しでだしをとる。 ④だし汁で材料を順に煮て、みそとねぎを入れて仕上げる。
小松菜のおひたし	小松菜 かつお節 しょうゆ	40 0.3 2	①小松菜はゆでて水にさらし、切っておく。 ②小松菜を盛り付け、しょうゆをかけ、かつお節をのせる。

スポーツをする中学生用献立(昼食)②

《献立の写真》



献立名

ご飯
牛乳
はたはたのから揚げ
糸昆布入り五目煮豆
越前柿入り
ミックスポテトサラダ

栄養量

エネルギー	903	kcal
たんぱく質	29.5	g
脂質	28.9	g
炭水化物	126.5	g
塩分	1.4	g

献立名	材料名	分量(g) 1人分	作り方
ご飯	ご飯	220	
牛乳	牛乳	206	
はたはたの から揚げ	はたはた かたくり粉 揚げ油	60 8 5	①はたはたにかたくり粉をつける。 ②油ではたはたを揚げる。
糸昆布入り五目煮豆	糸昆布 鶏肉 大豆 ごぼう にんじん たけのこ 板こんにゃく 砂糖 こいくちしょうゆ みりん 煮干し 塩	0.6 7 14 10 10 10 18 1.2 3 1.2 1.2 0.01	①糸昆布は洗って戻し、切る。 ②大豆は戻しておき、下煮する。 ③野菜はサイコロに切って下ゆでする。 ④だしをとる。 ⑤④のだし汁で材料を煮て、調味する。 ⑥大豆や野菜が煮えたら、糸昆布を入れてしばらく煮て仕上げる。
越前柿入り ミックスポテトサラダ	越前柿 さつまいも じゃがいも ロースハム きゅうり マヨネーズ 米酢 三温糖 食塩	12 36 24 5 12 10 1.4 0.7 0.1	①柿は皮をむき、さいの目に切る。 ②さつまいも・じゃがいもはさいの目に切り、ゆでて冷ます。 ③きゅうりはさいの目に切る。 ④ロースハムは色紙に切る。 ⑤マヨネーズに米酢、砂糖、塩を混ぜて、①～④をあえる。

スポーツをする中学生用献立(間食)②

《献立の写真》

献立名	あんまん 牛乳 果物(バナナ)
-----	-----------------------



栄養量		
エネルギー量	435	kcal
たんぱく質	12.3	g
脂 質	12.4	g
炭水化物	70.8	g
塩 分	0.2	g

献立名	材料名	分量(g) 1人分	作り方
あんまん	あんまん	75	
牛乳	牛乳	206	
果物	バナナ	100	

スポーツをする中学生用献立(夕)②

献立名	豚肉の生姜焼き丼 春雨と小松菜のごま和え ニラ入りかきたま汁 果物(みかん)
-----	---

《献立の写真》



栄養量		
エネルギー	689	kcal
たんぱく質	23.2	g
脂質	13.1	g
炭水化物	116.2	g
塩分	3.0	g

献立名	材料名	分量(g) 1人分	作り方
豚肉の生姜焼き丼	精白米	104	①米は洗米し、麦を入れて炊く。 ②生姜はすりおろして絞る。 玉ねぎは1センチ幅に切る。ねぎは小口切りにする。 ③豚肉を炒め、たまねぎを加えさらに炒める。 調味料を加え、ねぎを加えて味を整える。 ④(a)のたれの材料を加熱して、生姜だれを作る。 ⑤キャベツは1センチ幅に切り、茹でて塩をふり冷ましておく。 ⑥器にご飯を盛り、キャベツをのせて③の具をのせ、 ④の生姜だれをかける。 ⑦きざみのりを散らして仕上げる。
	押し麦	6	
	豚もも肉	50	
	しょうが(汁)	1.2	
	玉葱	50	
	ねぎ	6	
	こいくちしょうゆ	4.8	
	本みりん	2.6	
	なたね油	1.2	
	こいくちしょうゆ	1.9	
	砂糖	1.9	
	水	1.9	
	しょうが(汁)	0.5	
	キャベツ	40	
塩	0.1		
きざみのり	1.2		
春雨と小松菜のごま和え	こまつな	14	①小松菜、春雨はそれぞれゆでて冷却する。 ②ローズハムは色紙に切る。 ③小松菜、春雨、ハム、ごまを調味料で和えて味を整える。
	はるさめ(乾)	10	
	ローズハム	5	
	ごま(いり)	1	
	こいくちしょうゆ	1.4	
	塩	0.1	
ニラ入りかきたま汁	にら	10	①ニラは3センチ幅に切り、人参は千切りにする。 豆腐はさいの目に切る。 ②スープに人参を入れ加熱する。 ③調味料、豆腐、にらを加える。 ④かたくり粉でとろみをつけてから、卵を流し入れて仕上げる。
	たまご	12	
	にんじん	6	
	絹ごし豆腐	18	
	チキンスープ	2.4	
	かたくり粉	1.2	
	こいくちしょうゆ	2.4	
	塩	0.1	
果物	みかん	60	